BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif melalui pendekatan deskriptif-eksploratif. Karna penelitian ini tujuannya untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam gejala psikologis yang dialami oleh atlet pencak silat Tapak Suci, khususnya terkait self-efficacy dan kecemasan bertanding. Dalam hal ini, peneliti tidak hanya mengamati perilaku luar, tetapi juga mencoba memahami persepsi, pandangan, sikap, dan pengalaman subjektif para atlet saat menghadapi tekanan kompetisi. Fokus penelitian adalah pada proses mental dan emosi yang berlangsung sebelum dan selama pertandingan, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi performa atlet. Penelitian ini juga menekankan pada interpretasi makna dari pengalaman para atlet dalam konteks kehidupan sekolah dan latihan bela diri, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran utuh tentang pengaruh faktor psikologis terhadap performa bertanding. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman holistik terhadap pengalaman subjektif individu melalui interaksi langsung dengan partisipan (Creswell, 2014).

3.2 Desein Penelitian

Disain penelitian ini adalah desein deskriptif eksploratif, yang bertujuan untuk menjelaskan serta mengeksplorasi fenomena yang belum banyak diteliti secara mendalam. Desain ini digunakan untuk menggambarkan kondisi aktual yang

dialami atlet selama proses latihan dan menjelang kompetisi, serta untuk mengungkap faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa mereka. Menurut Sugiyono (2016), penelitian deskriptif eksploratif dalam konteks kualitatif berfokus pada proses, makna, dan pemahaman terhadap realitas yang muncul dari pengalaman individu, bukan pada perhitungan statistik.

3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Fajar Hidayah Kec.Blang Bintang, Kota Banda Aceh, Kabupaten Aceh Besar., yang memiliki program ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci dan aktif mengikuti kejuaraan di tingkat kabupaten hingga provinsi. Penetapan lokasi tersebut sesuai dengan berdasarkan pertimbangan seperti kesesuaian masalah yang akan di teliti dan ketersediaan data yang akan dikumpulkan. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada Januari 2026, di Sekolah Fajar Hidayah. Kec.Blang Bintang. menyesuaikan dengan aktivitas sekolah dan kesiapan subjek yang akan diwawancarai dan diamati.

3.4 Data Dan Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, yang dimaksud dengan sumber data adalah pihak atau objek dari mana peneliti memperoleh informasi yang relevan dan dibutuhkan untuk menjawab fokus masalah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis sumber data, yaitu:

1. Data Primer

Menurut Sugiyono (2016:308), sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari narasumber utama melalui interaksi seperti wawancara, observasi, atau keterlibatan langsung di lapangan. Dalam konteks penelitian ini,

data primer diperoleh langsung dari para atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar yang aktif mengikuti pertandingan, serta dari pelatih dan guru olahraga yang terlibat dalam proses pembinaan atlet. Melalui wawancara mendalam dan observasi langsung, peneliti akan menggali pengalaman, perasaan, serta pandangan mereka terkait self-efficacy dan kecemasan yang dirasakan menjelang maupun saat bertanding.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh tidak secara langsung dari subjek utama, namun tetap relevan dalam memperkaya informasi penelitian. Data ini dapat berupa dokumen tertulis, catatan pelatih, arsip pertandingan, buku, jurnal ilmiah, atau literatur lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi dokumentasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, catatan evaluasi latihan, serta literatur ilmiah yang membahas self-efficacy, kecemasan bertanding, dan psikologi olahraga pelajar. Data sekunder ini akan digunakan untuk memperkuat dan memvalidasi temuan yang diperoleh dari data primer.

3.5 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat Tapak Suci Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Moleong, 2019).

Kriteria subjek penelitian:

1. Siswa aktif yang tergabung dalam pencak silat Tapak Suci.

2. Memiliki pengalaman mengikuti setidaknya satu pertandingan.
3. Bersedia menjadi informan dan mampu menjelaskan pengalamannya.

Pelatih pencak silat juga dijadikan subjek pendukung untuk memperkaya informasi melalui perspektif pembina. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah subjek penelitian sebanyak 8 atlet, yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri yang aktif dan sudah mengikuti pertandingan.

3.6 Tahapan dalam Pengumpulan Data

Tahapan pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

a. Observasi : adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap perilaku, ekspresi, serta interaksi subjek penelitian, dan disertai dengan pencatatan secara sistematis mengenai keadaan yang terjadi di lapangan.
b. Wawancara.
c. Dokumentasi : Dokumentasi merupakan instrumen pelengkap untuk mendapatkan data visual, tertulis, dan administratif yang tidak bisa diperoleh dari wawancara saja.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa observasi pedoman wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Pedoman wawancara berisi pertanyaan terbuka untuk mengeksplorasi pengalaman, perasaan, dan persepsi atlet serta pelatih terkait self-efficacy dan kecemasan bertanding.

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap perilaku, ekspresi, serta interaksi subjek penelitian, dan disertai dengan pencatatan secara sistematis mengenai keadaan yang terjadi di lapangan. Observasi awal dilakukan di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, salah satu lembaga pendidikan yang aktif mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, khususnya Pencak Silat Tapak Suci. Kegiatan observasi dilaksanakan pada area latihan di halaman sekolah dan aula serbaguna yang sering digunakan untuk persiapan pertandingan. Tujuan dari observasi ini adalah untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi lingkungan latihan, jumlah atlet, sarana pendukung, serta kesiapan fisik dan mental atlet dalam menghadapi kompetisi.

Berdasarkan hasil pengamatan, unit ekstrakurikuler Tapak Suci di sekolah ini memiliki 18 atlet aktif, terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 8 siswi perempuan, yang tergabung dalam berbagai tingkatan sabuk. Latihan rutin dilaksanakan tiga kali seminggu pada hari selasa siang, sabtu pagi dan minggu sore dengan durasi rata-rata 90 menit setiap sesi. Kegiatan dipimpin oleh dua pelatih utama satu pelatih putri dan satu pelatih putra. dan satu asisten pelatih yang merupakan alumni sekolah tersebut. jumlah subjek penelitian sebanyak 8 atlet, yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri yang aktif dan sudah mengikuti pertandingan.

Dari segi fasilitas, sekolah telah menyediakan area latihan semi-tertutup berupa aula serbaguna berlantai keramik yang digunakan untuk kegiatan indoor, serta lapangan terbuka untuk latihan fisik dan sparing. Sekolah juga memiliki sejumlah peralatan dasar pencak silat, seperti 2 pecing , 2 pasang pelindung badan

(body protector), head guard, dan pelindung kaki, meskipun jumlahnya masih terbatas dan harus dipakai bergantian antar atlet. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan administratif dan moral terhadap kegiatan Tapak Suci. Setiap kali menjelang kejuaraan, sekolah membantu dalam proses pendaftaran, transportasi, dan pendanaan, meskipun sebagian besar biaya tambahan seperti konsumsi dan perlengkapan pribadi masih ditanggung oleh atlet dan orang tua. Menurut pelatih, dukungan dari sekolah cukup baik, terutama dalam bentuk motivasi dari kepala sekolah dan guru olahraga, serta fasilitas tempat latihan yang selalu tersedia tanpa harus berbagi jadwal dengan kegiatan lain.

Hasil observasi juga memperlihatkan bahwa pelatih berperan besar dalam membentuk self-efficacy atlet melalui pendekatan verbal dan motivasi spiritual. Sebelum latihan dimulai, pelatih biasanya memberikan arahan, doa bersama, dan penekanan pada nilai-nilai disiplin, keberanian, serta sportivitas. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Djafar, Hasyim, & Khan (2023) yang menegaskan bahwa dukungan emosional dan spiritual dari pelatih dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet serta menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding.

Dari sisi kesiapan mental, sebagian atlet menunjukkan tingkat kepercayaan diri tinggi dan antusias mengikuti latihan. Mereka tampak fokus, berani melakukan serangan, dan berinisiatif dalam sparing. Namun, terdapat pula beberapa atlet yang memperlihatkan tanda-tanda kecemasan, seperti ragu, gugup, dan mudah kehilangan fokus ketika latihan intensif. Fenomena ini menggambarkan bahwa tingkat self-efficacy dan kecemasan bertanding antar atlet Tapak Suci di Sekolah

Fajar Hidayah masih bervariasi, tergantung pada pengalaman bertanding, dukungan sosial, dan kondisi psikologis masing-masing individu.

Secara keseluruhan, hasil observasi awal ini menunjukkan bahwa kegiatan Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar telah berjalan cukup baik dengan dukungan sekolah yang memadai. Namun, keterbatasan peralatan dan pendanaan masih menjadi tantangan dalam upaya peningkatan kualitas latihan. Kondisi ini memberikan dasar yang kuat bagi peneliti untuk melakukan pendalaman lebih lanjut melalui wawancara dan observasi lanjutan, guna memahami hubungan antara self-efficacy dan kecemasan bertanding atlet Tapak Suci di lingkungan sekolah tersebut.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan berdasarkan pedoman semi-terstruktur agar peneliti dapat menelusuri pengalaman subjektif informan secara detail sekaligus menjaga kesesuaian dengan fokus penelitian. Pedoman ini disusun untuk memperoleh data mendalam mengenai tingkat self-efficacy dan kecemasan bertanding atlet Pencak Silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar. Wawancara semi terstruktur memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif atlet, termasuk pikiran, perasaan, dan strategi yang digunakan sebelum dan menjelang pertandingan. Menurut Sugiyono (2022), wawancara semi terstruktur digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang lebih terbuka, di mana responden dapat mengemukakan pandangannya secara bebas namun tetap dalam batas topik penelitian.

a. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara ini disusun dengan menggunakan pendekatan semi-terstruktur, sehingga peneliti memiliki ruang fleksibilitas untuk mengeksplorasi pengalaman informan secara mendalam. Pertanyaan-pertanyaan dikembangkan berdasarkan konsep Sugiyono (2022), wawancara semi terstruktur digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang lebih terbuka, di mana responden dapat mengemukakan pandangannya secara bebas namun tetap dalam batas topik penelitian.

Sebelum pedoman wawancara ini digunakan dalam proses pengumpulan data, instrumen penelitian ini terlebih dahulu melalui divalidasi oleh ahli pisikologi. Tahapan ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan yang disusun telah sesuai dengan fokus penelitian mengenai eksplorasi self-efficacy dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar. Proses validasi bertujuan untuk menilai kesesuaian antara indikator penelitian dengan butir pertanyaan, ketepatan substansi psikologis yang diukur, serta kejelasan penggunaan bahasa agar mudah dipahami oleh responden. Validasi dilakukan oleh dosen yang memiliki kompetensi di bidang psikologi. Berdasarkan hasil penilaian validator, secara umum pedoman wawancara dinyatakan layak digunakan dengan beberapa perbaikan pada aspek redaksional dan penyempurnaan kalimat. Setelah dilakukan revisi sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan, instrumen wawancara dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini Putri Fakhrina Sari (2026).

Identitas Informan

Nama Inisial :
Usia :
Jenis Kelamin :
Lama Pengalaman Bertanding :
Posisi di Tapak Suci: Atlet / Pelatih :

A. Wawancara self Efficacy (kepercayaan diri)

Tabel 3.1 Kisi Kisi Wawancara

Tema	Fokus penelitian	Indikator	Pertanyaan Wawancara
Salf-Efficacy	Saat latihan	Keyakinan terhadap kemampuan teknis	Bagaimana Anda menilai kemampuan diri dalam menguasai jurus selama latihan berlangsung? Bagaimana Anda menilai kemampuan diri dalam menguasai strategi selama latihan berlangsung?
	Setelah latihan	Evaluasi diri	Apa yang Anda rasakan terhadap hasil latihan hari ini? Apakah Anda merasa semakin percaya diri untuk bertanding?
	Lima hari sebelum bertanding	Motivasi dan kesiapan mental	Seberapa besar rasa percaya diri anda ketika waktu pertandingan semakin dekat?
	Lima hari sebelum bertanding	Pengaruh pengalaman sebelumnya	Apakah pengalaman bertanding sebelumnya membuat Anda lebih percaya diri menghadapi pertandingan kali ini?
	Satu hari sebelum bertanding	Dukungan sosial	Menurut anda seberapa penting dukungan dari pelatih, temen dan keluarga dalam membangun rasa percaya diri sebelum bertanding?
	Lima jam sebelum bertanding	Pengendalian diri	Apa yang Anda lakukan agar tetap fokus dan tenang beberapa jam sebelum pertandingan dimulai?
	Satu menit sebelum bertanding	Keyakinan akhir terhadap kemampuan diri	Saat detik-detik sebelum bertanding, seberapa yakin Anda terhadap kemampuan dan persiapan yang telah dilakukan?
	Saat bertanding	Percaya diri dalam situasi tekanan	Bagaimana Anda mempertahankan rasa percaya diri ketika menghadapi lawan yang tampak lebih kuat dan berpengalaman?
	Saat bertanding	Ketahanan mental	Apa yang Anda lakukan ketika mengalami kesalahan atau tekanan di tengah pertandingan agar tetap fokus dan yakin bisa menang?

Tema	Fokus penelitian	Indikator	Pertanyaan Wawancara
	Setelah bertanding	Refleksi diri dan peningkatan	Bagaimana Anda menilai performa diri dan rasa percaya diri selama pertandingan tadi?

B. Wawancara Anxiety (Kecemasan Bertanding)

Tabel 3.2 kisi kisi wawancara

Tema	Fokus penelitian	Indikator	Pertanyaan Wawancara
Anxiety (kecemasan bertanding)	Saat latihan	Kecemasan kognitif	Apakah anda pernah mengalami kecemasan terkait kemungkinan gagal bertanding saat sesi latihan?
	Setelah latihan	Kecemasan evaluatif	Seberapa khawatir anda bahwa persiapan latihan yang baru saja dilakukan masih belum cukup untuk tampil maksimal?
	Lima hari sebelum bertanding	Antisipasi dan kekhawatiran	Apa hal yang paling membuat Anda khawatir ketika mengingat pertandingan yang akan datang?
	Lima hari sebelum bertanding	Gejala fisik kecemasan	Apakah dalam beberapa hari terakhir Anda merasakan gejala fisik seperti jantung berdebar atau sulit tidur karena memikirkan pertandingan?
	Satu hari sebelum bertanding	Ketegangan emosional	Bagaimana kondisi perasaan Anda sehari sebelum bertanding—apakah Anda merasa tegang, gelisah, atau gugup?
	Lima jam sebelum bertanding	Reaksi tubuh	Apa perubahan tubuh yang Anda rasakan (seperti keringat dingin, tangan gemetar, napas cepat) beberapa jam sebelum bertanding?
	Satu menit sebelum bertanding	Pikiran negatif	Apa pikiran yang biasanya muncul tepat sebelum pertandingan dimulai, terutama yang membuat Anda merasa tidak tenang?
	Saat bertanding	Gangguan konsentrasi	Apakah kecemasan membuat Anda sulit fokus ketika bertanding? Bagaimana Anda mengatasinya?
	Saat bertanding	Kecemasan performa	Apakah Anda merasa takut membuat kesalahan di depan pelatih atau teman saat pertandingan berlangsung?

Tema	Fokus penelitian	Indikator	Pertanyaan Wawancara
	Setelah bertanding	Evaluasi perasaan pasca pertandingan	Setelah pertandingan selesai, apakah Anda merasa lega, kecewa, atau masih merasa cemas dengan hasil yang diperoleh?

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan instrumen pelengkap untuk mendapatkan data visual, tertulis, dan administratif yang tidak bisa diperoleh dari wawancara saja. Berdasarkan pendapat Moleong (2019),

dokumentasi adalah sumber data sekunder yang penting, karena mampu mendukung dan mengonfirmasi temuan dari wawancara dan observasi .

Jenis-jenis dokumen yang dikumpulkan meliputi:

1. Foto dan video latihan atau pertandingan,
2. Laporan kegiatan ekstrakurikuler,
3. Piagam atau sertifikat kejuaraan,
4. Data prestasi atlet dari sekolah.

Dokumentasi ini juga digunakan untuk triangulasi data, yaitu membandingkan informasi dari berbagai sumber untuk meningkatkan keabsahan temuan penelitian (Creswell, 2014).

3.8 Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara berkesinambungan sejak peneliti mulai mengumpulkan informasi di lapangan sampai tahap akhir penelitian. Analisis data menggunakan menerapkan model analisis data kualitatif interaktif Miles dan Huberman dalam (Novia Rozalini et al., 2020) yang mencakup

tiga tahapan utama: (1) reduksi data, (2) penyajian data (data display), dan (3) penarikan dan verifikasi kesimpulan.) yang mencakup tiga langkah pokok:

1. Reduksi Data

   Informasi yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diseleksi dan difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan self-efficacy serta kecemasan bertanding atlet Tapak Suci. Misalnya, peneliti menyingkirkan data yang kurang relevan dengan fokus penelitian, lalu merangkum dan mengelompokkan temuan sesuai tema, seperti "strategi membangun kepercayaan diri" atau "gejala kecemasan fisik sebelum bertanding"

2. Penyajian Data (Data Display)

   Setelah disaring, data disusun dalam bentuk uraian naratif, tabel, dan catatan lapangan agar pola dan hubungan antar temuan lebih mudah dipahami. Contohnya, peneliti menyajikan tabel ringkasan tentang bagaimana dukungan pelatih memengaruhi keyakinan diri atlet, atau bagaimana gejala cemas muncul menjelang pertandingan.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

   Tahap terakhir adalah membuat kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan. Kesimpulan ini tidak langsung diambil, tetapi diverifikasi dengan cara membandingkan hasil dari berbagai sumber. Misalnya, temuan dari wawancara atlet dicek kembali dengan observasi saat latihan atau pertandingan. Dengan demikian, kesimpulan yang dihasilkan benar-benar menggambarkan pengalaman nyata para atlet.

Hasil Kesimpulan Awal:

a. Self-efficacy atlet tinggi jika didukung latihan, pengalaman, dan dukungan sosial.
b. Kecemasan meningkat menjelang pertandingan karena tekanan performa dan ekspektasi.
c. Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet Pencak Silat Tapak Suci Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-efficacy dan kecemasan bertanding (anxiety) dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan.

3.9 Keabsahan Data

Agar data yang diperoleh dapat dipercaya dan dipertanggung jawabkan, peneliti menggunakan kriteria keabsahan data (trustworthiness) sebagaimana dijelaskan oleh Ab Abidin et al. (2024) yang mengadaptasi konsep dari Lincoln dan Guba. Kriteria ini meliputi empat aspek utama, yaitu kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas, yang berfungsi memastikan agar data yang diperoleh benar-benar menggambarkan kenyataan di lapangan.

1. Kredibilitas (Credibility)

Kredibilitas berhubungan dengan tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian. Untuk menjaga kredibilitas, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yakni membandingkan dan memverifikasi data hasil wawancara, observasi, serta dokumentasi. Sebagai contoh, pernyataan atlet mengenai rasa cemas dikonfirmasi dengan perilaku mereka selama bertanding. Selain itu, peneliti juga melaksanakan member check dengan cara memperlihatkan hasil sementara kepada atlet dan pelatih agar mereka dapat menilai kesesuaian dan keakuratan informasi.

2. Transferabilitas (Transferability)

Transferabilitas berkaitan dengan sejauh mana hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks lain yang serupa. Untuk itu, peneliti menyajikan uraian yang lengkap dan mendalam mengenai latar penelitian, termasuk kondisi sekolah, kegiatan ekstrakurikuler Tapak Suci, serta pengalaman bertanding para atlet. Deskripsi terperinci ini diharapkan membantu pembaca dalam menilai relevansi hasil penelitian terhadap situasi lain yang memiliki kemiripan karakteristik.

3. Dependabilitas (Dependability)

Dependabilitas menggambarkan konsistensi proses penelitian. Peneliti mencatat secara sistematis seluruh tahapan pelaksanaan, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis. Semua catatan disusun dalam jurnal penelitian sehingga dapat dijadikan bahan audit atau penelusuran ulang apabila diperlukan untuk menilai kesesuaian antara prosedur yang direncanakan dan yang dilaksanakan.

4. Konfirmabilitas (Confirmability)

Konfirmabilitas menekankan pentingnya objektivitas peneliti dalam menarik kesimpulan. Setiap hasil dan temuan penelitian harus bersumber dari data yang diperoleh di lapangan, bukan dari asumsi pribadi. Oleh karena itu, peneliti selalu menyertakan bukti pendukung seperti kutipan hasil wawancara, data observasi latihan dan pertandingan, serta dokumen resmi dari sekolah sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan.